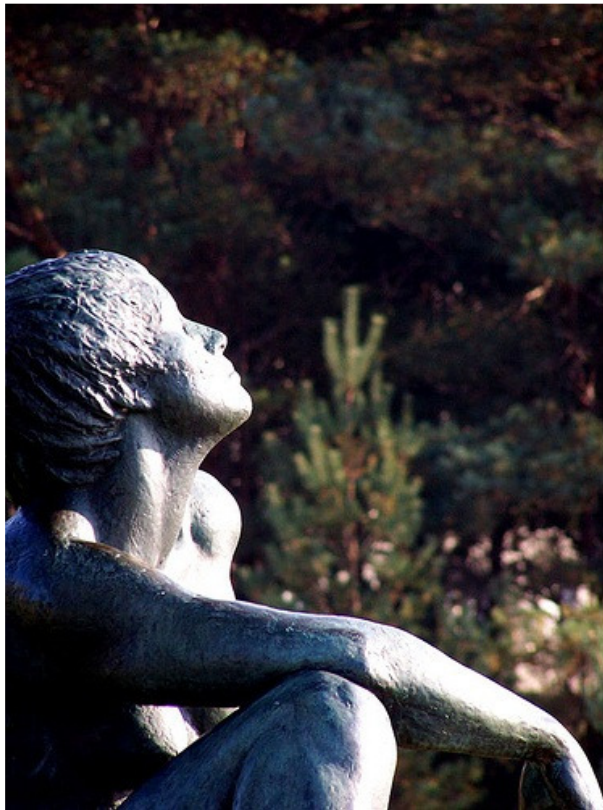




SONNEN NEWS – 24. Februar 2011

Mehr Sonnenhormon wenn das Immunsystem aus dem Ruder läuft

Wer regelmäßig sonnt – im Freien oder in einem guten Sonnenstudio – schützt seine Nerven vor den Angriffen eines wild gewordenen Immunsystems. Die Sonnenstrahlen sind dabei durch Pillen nicht gleichwertig zu ersetzen.



Sonnenlicht und Sonnen-Hormon: Gemeinsam und jeder für sich ein Schutz vor Autoimmun-Erkrankungen
Foto: Burmeister/Flickr

Autoimmunerkrankungen wie *Diabetes 1* oder *Multiple Sklerose (MS)* breiten sich in unseren Gesellschaften immer rascher aus. Einer der Gründe dafür: Zu wenig

Sonne und damit ein Mangel an „Sonnenschein-Vitamin D“.

Vitamin D schützt die Nerven vor Schäden an den Hüllen, die die Nerven im menschlichen Körper umgeben. Schon seit langem ist bekannt, dass die Menschen in den südlichen Ländern weit seltener an der unheilbaren *Multiplen Sklerose* erkranken als Menschen in nördlicheren Gefilden.

Australische Forscher haben jetzt festgestellt, dass die Gefahr, an einer *Multiplen Sklerose* zu erkranken, um nicht weniger als **30 Prozent** sank für **jede** zusätzliche 1,000 Kilojoule an Sonnenstrahlen auf der Haut. Und: Je höher die Vitamin D Werte, desto geringer das MS-Risiko!

Erstaunlicherweise aber zeigte sich, dass die Sonnenstrahlen und der Vitamin D-Spiegel ihre positiven Wirkungen unabhängig voneinander entfalteten.

Prof. Robyn Lucas, Leiter der Studie, fasst eine der wesentlichen Folgerungen aus diesen Ergebnissen zusammen:

„Eine moderate, möglichst regelmäßige Dosis Sonnenschein auf der Haut ist vermutlich das Optimum sowohl für einen gesunden Vitamin D-Spiegel als auch für andere, daraus folgende Gesundheitseffekte.“